

10 συμβουλές

για να κρατήσετε τον εγκέφαλό σας υγιή

- **Απόκτηση νέων γνώσεων:** Ο εγκέφαλος ωφελείται όταν προσπαθούμε να αποκτήσουμε νέες γνώσεις (μαθήματα μαγειρικής, ζωγραφικής, ξένων γλωσσών ή εκμάθησης μουσικού οργάνου).
- **Καθημερινή ανάγνωση:** Εφημερίδες, περιοδικά, μυθιστορήματα ή άρθρα. Κάθε είδους ανάγνωση ωφελεί τον εγκέφαλο.
- **Δραστηριότητες αναψυχής:** Διασκέδαση, κοινωνικοποίηση, απόκτηση νέων δεξιοτήτων και επίσκεψη νέων τόπων. Τα ταξίδια είναι από τις πιο ευεργετικές δραστηριότητες, καθώς η επαφή με νέες κουλτούρες είναι πάντα εμπλουτιστική.
- **Νέες προκλήσεις:** Μικροί καθημερινοί στόχοι, όπως μια νέα συνταγή ή η ολοκλήρωση ενός παζλ, κρατούν τον εγκέφαλο σε εγρήγορση.
- **Παιχνίδι με τα εγγόνια:** Πέρα από τη χαρά της παρέας, τα επιτραπέζια παιχνίδια, οι κάρτες ή το σκάκι ενεργοποιούν τον εγκέφαλο και είναι ωφέλιμα τόσο για εσάς όσο και για τα παιδιά.
- **Τολμήστε αλλαγές:** Αλλάξτε τον τρόπο που κάνετε τις δουλειές του σπιτιού, τη διαδρομή προς το φούρνο ή τη μετακίνηση προς το σπίτι φίλων. Κάθε αλλαγή είναι ερέθισμα για τον εγκέφαλο και ενισχύει την πνευματική ευελιξία.
- **Διατροφή που ενισχύει τη λειτουργία των εγκεφάλου:** Στο εβδομαδιαίο μενού πρέπει να περιλαμβάνεται τουλάχιστον μία φορά λιπαρό ψάρι, καθημερινά φυσικοί ξηροί καρποί και ελαιόλαδο για την πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Επιπλέον, αντιοξειδωτικά τρόφιμα, όπως φρούτα (ιδιαίτερα τα κόκκινα) και λαχανικά σε κόκκινο, πορτοκαλί και κίτρινο χρώμα, είναι ιδιαίτερα ευεργετικά.
- **Άσκηση:** Περπάτημα, στατικό ποδήλατο, μαθήματα γυμναστικής, κολύμπι, χορός ή απλώς βόλτα στο πάρκο με τα εγγόνια. Ακόμα καλύτερα, η άσκηση να γίνεται με παρέα, γιατί η κοινωνική επαφή είναι επίσης ωφέλιμη για τον εγκέφαλο.
- **Επαρκής ύπνος:** Οι κατάλληλες ώρες ύπνου, δηλαδή το βράδυ ή και μικρής διάρκειας το μεσημέρι (όχι πάνω από 20 λεπτά) ξεκουράζουν το σώμα και τον εγκέφαλο. Ο ύπνος εκτός προγράμματος διαταράσσει τον κερκαδικό ρυθμό και επηρεάζει αρνητικά τη ψυχική υγεία.
- **Κοινωνικοποίηση:** Πέρα από την οικογένεια και τους φίλους, προσπαθήστε να γνωρίσετε νέα άτομα και να διευρύνετε τον κοινωνικό σας κύκλο. Η συζήτηση για νέα θέματα και με νέα οπτική βοηθούν στη συγκέντρωση και την εγρήγορση του εγκεφάλου.